

# Pensamiento positivo

## CÓMO SUPERAR EL DESÁNIMO

La mayoría de los pacientes con EM, en un momento u otro, se enfrentan al desánimo, como cualquier otra persona. Algunos pacientes pueden incluso no advertir que están deprimidos y prestar atención únicamente a los cambios en los hábitos de alimentación y de sueño. Hay quienes sienten la tentación de liberarse de las presiones de la vida diaria durante un tiempo o quienes piensan que no tiene sentido proseguir con las actividades habituales, ya que esto consume una energía preciosa.

El abatimiento o incluso la desesperación suelen formar parte del proceso de adaptación normal al afrontar una enfermedad como la EM. La fortaleza de los pacientes puede aumentar ante estos nuevos retos.

El estrés y la depresión no se pueden eliminar de la vida de nadie y no debe sentirse culpable si siente que, de vez en cuando, no puede con todo. No obstante, debe asegurarse de contar con sólidos mecanismos de defensa y recursos para seguir adelante.

Se debe a sí mismo y a sus seres queridos el esfuerzo de mantener una actitud positiva y un estilo de vida agradable. A continuación se describen algunas estrategias sencillas a las que puede recurrir en su vida diaria para hacer frente al estrés emocional y la depresión.

## CONSEJOS PARA RECUPERAR EL ÁNIMO Y LA ALEGRÍA



Dedique 15 minutos diarios a relajarse. Escuche música o haga ejercicios de relajación, como respirar profundamente o practicar yoga o meditación. Es posible que quienes lo rodean también lo necesiten.

- "Puedo o no puedo": céntrese en todo lo que puede hacer y disfrute de ello al máximo. No piense demasiado en los cambios negativos en su vida.
- Identifique "zonas sin EM", es decir, todas las parcelas propias de usted que la EM nunca alterará, como el sentido del humor o el amor por la música, el arte o la naturaleza.
- Mírese de otra forma. Identifique el potencial y las capacidades nuevos y disfrute de nuevas

actividades. La EM puede implicar algunos aspectos positivos, como nuevos amigos y aficiones.

- Planee actividades agradables y sencillas y céntrese en todo aquello de lo que disfruta y le distrae de los problemas cotidianos.
- Solicite asesoramiento y tratamiento psicológico. Merece la pena solicitar este tipo de ayuda si lo necesita, ya que tendrá un punto de vista objetivo que le resultará difícil lograr por sí mismo.
- Recuerde que sigue siendo la misma persona que antes de tener EM.